
చెదిరిన ముత్యాలు
ఖాజఉమర్
M.Sc.(Osm.) M.Ed. (Pune)

చెదిరిన ముత్యాలు

విద్యార్థుల వికాసం కోసం

ముత్యముల లాంటి సూక్తులు

రచన:

ఖాజ ఉమర్ M.Sc.(Osm.), M.Ed.(Pune)

Asst. Professor (Retd.)

ప్రతులకు

ఇం.నెం. 17-3బి-140, చంద్రనగర్, యాకుత్‌పూర, హైదరాబాద్-23.

First Edition: December 2013

Copies: 1000

Price: Rs. 30=00

For Libreries Rs

అంకితం

నన్ను ప్రేమ తో పోషించి చదివించిన

నా తల్లి దండ్రులకు

మరియు

తెలుగు చదివే విద్యార్థులు మరియు విద్యార్థినిలకు

కృతజ్ఞతలు

(ఈ సంపుటిని సవరించిన వారు)

శ్రీ వల్లభాపురం జనార్ధన్, మహబూబ్‌నగర్

డా.భీమ్మల్లి శ్రీకాంత్ మహబూబ్‌నగర్

ట్రాన్స్‌లేషన్, డి.టి.పి.చేసినవారు

యస్.ఏ.ఖదీర్ 9133435845

ప్రచురణ: సల్మాన్, లమ్‌ఆన్ ప్రెస్, ఛత్తా బజార్, హైదరాబాద్. సెల్:9440877806

చెదిరిన ముత్యాలు

(విద్యార్థుల శారీరక, మానసిక, భావోద్వేగ, సమాజ శ్రేయస్సు కొరకు అమూల్యమైన సూక్తులు)

బజారు లోని వేయించ బడ్డ వస్తులు: విద్యార్థుల ఒక పెద్ద జట్టు బండీల పై వేయించ బడ్డ వేడి వేడి మిర్చీలు, సమోసాలు, పూరీలు లాంటి వస్తువులు నిలబడి తింటు ఆనందిస్తూ ఉంటారు. కొత్త పరిశీలనతో తెలిసిన విషయమేమంటే ఒకే నూనే మాటి మాటి కి వేడి అయితే ఇందులో ఫ్రీ ర్యాడికల్స్ తయారవుతాయి దీని వలన మన శరీరము లోని ధమనులు గట్టి పడిపోతాయి. దీని వలన క్యాన్సర్ అయ్యే అవకాశముంది.

★ డాక్టర్లు ప్రతి రోజు 8 గ్లాసు ల నీరు త్రాగే సలహా ఇస్తారు.

★ ఆరాం కుర్చీ పై కూర్చొని లేక పడుకునే స్టైల్ లో కూర్చుని చదువితే తొందరగా నిద్ర వచ్చే అవకాశముంటుంది. భుజాలు ముందుకు వెళ్ళి, ఛాతీ, కడుపు అణచు నట్లు ముందుకు వంగి చదివితే శ్వాస లో ఆక్సిజన్ తగ్గుతుంది దీని వలన మెదడు కు ఆక్సిజన్ తక్కువ లభిస్తుంది. ఫలితంగా నిద్ర వస్తుంది.

★ ఈ అలవాటు వలన భవిష్యత్తులో మెడ మరియు నడుము నొప్పి రావచ్చు. కావున ఇలాంటి కుర్చీ లో చక్కగా పాదాలు నేలపై ఉంచేటట్లు కూర్చొండి. మేజా బల్ల మోచేతులు ఉంచునట్లు ఉండాలి మరియు భుజాలు లేప వలసిన అవసరము రాకూడదు లేకుంటే భుజాలలో నొప్పి మొదలవుతుంది.

★ చిన్నప్పటి నుండి కూరగాయలు తినుటలో ఇది ఇష్టము అది ఇష్టము లేదు అనే స్వభావము మార్చండి. కాని ఏదైనా కూర గాయ వలన మీకు నష్టమైతే దాని తో తనను కాపాడవలయును. ఉదాహరణకు వంకాయలతో కొందరు బాలురకు చర్మము పై లేక నాలుక పై గోకుడు లేస్తుంది. లేక పోతే అన్నీ కూరగాయలు తినవలయును. కూరగాయలలో లభించే ఫైబర్ తో కడుపు శుద్ధంగా ఉంటుంది. అజీర్ణత కాదు. ఇదే కాకుండా కూరగాయలలో శరీరానికి అవసరమైన ఖనిజాలు లభిస్తాయి.

★ పరిశోధనలో తెలిసిన విషయమేమనగా ఎవరైతే బాల్యము లో కూరగాయలు మరియు పండ్లు తింటారో వారు పెద్ద అయిన తరువాత చాలా తక్కువ రోగస్తులవుతారు.

★ ప్రతి రోజు కొత్తవారి తో కలియుట వలన జ్ఞాపక శక్తి పెరుగుతుంది కావున ప్రజలతో కలుస్తూ ఉండాలి.

ఏకాగ్రత: జీవితములో ప్రతి అడుగు లో ఏకాగ్రత తప్పనిసరి చదువునప్పుడు, చదువు చెప్పునపుడు, రోడ్డు పై నడుచునప్పుడు, బండి నడుపునప్పుడైతే చాలా అవసరము లేక పోతే ప్రమాదమయ్యే అవకాశముంది.

మెదడును మనస్సును మన కంట్రోల్ లో ఉంచే ఆధునిక పద్ధతి: మెదడును కంట్రోల్ చేయుటకు మెదడు యొక్క ఒక ప్రత్యేక వ్యాయామము ఉంది ఉదయము కాలకృత్యాలు చేసుకున్నాక కూర్చొండి కన్నులు మూసుకుని 100 నుండి 1 వరకు 3 సెకండ్ల వ్యవధి తో చదవండి. ఇలా మూడు మూడు సెకండ్లు ఆగి అధోగతి లో అంకెలు చెప్పండి. ఇలా 300 సెకండ్లు అనగా 5 నిమిషాల వరకు మెదడును

మనస్సును కంట్రోల్ లో ఉంచ వచ్చు. ఇలా ప్రతి రోజు ఒక పూట 10 రోజుల వరకు చేయండి. 11వ రోజు నుండి 20 వ రోజు వరకు 50 నుండి 1 వరకు అంకెలు మూడు మూడు సెకండ్ల వ్యవధి తో చెప్పండి. దీని తరువాత 10 రోజు ల వరకు 25 నుండి 1 వరకు మరియు 31 వ రోజు నుండి 40 వ రోజు వరకు 10 నుండి 1 వరకు అంకెలు చదవండి. ఇలా చేయుట వలన 40 రోజుల తరువాత మెదడు యొక్క కుడి భాగము పని చేయుట మొదలు పెడుతుందని విద్వాంసులు అంటారు. ఈ పరిస్థితిలో ఈ పరిస్థితిని మెదడు యొక్క ఆల్ఫా స్థితి అంటారు. చక్కగా మెదడు పని చేయడం మొదలు పెడితే ఏదైనా విషయం తొందరగా జ్ఞాపకమవుతుంది. తప్పులు తక్కువగా అవుతాయి.

★ ప్రపంచములో అభివృద్ధి చెందిన దేశాలు జర్మనీ, జపాను, రష్యా, చైనా మరియు అమెరికా ప్రజలు క్రికెట్టు ఆట ఆడరు. వారు క్రికెట్టు ఆట ఆడక పోవడానికి ఎన్నో కారణాలున్నాయి. భారతదేశము మరియు పాకిస్తాన్ మధ్య క్రికెట్టు ఆట ఫిబ్రవరి మరియు మార్చి లో అవుతుంది ఏదైతే పరీక్షల సమయముంటుంది. ఈ ఆటను చూసే విద్యార్థుల ను చూసి సమాజ పెద్దలకు ప్రత్యేకంగా వారి తల్లిదండ్రుల కు చాలా బాధ కలుగుతుంది.

★ నోట్స్ తయారు చేయడానికి, రికార్డులు వ్రాసేటప్పుడు కొంచెము సమయమివ్వవలసి యుంటుంది. కొందరు దీనిని "చేయుట విడిచిపెట్టుట" లేక "కప్ప నడక" అంటారు ఇలా చేస్తుంటారు ఇలాచేయడం బాగుంటుంది.

★ నిపుణుల ప్రకారము ప్రొద్దున, మధ్యాన్నము మరియు రాత్రి భోజన సమయము కంటె అదనంగా 11 గం॥లకు మరియు సాయంత్రము 4 గం॥ ఒకటి లేక రెండు టోస్టు లతో తేనీరు లేక వేడి పాలు త్రాగడము లాభదాయకంగా ఉంటుంది, దీని వలన శక్తి పునరుద్ధరిస్తుంది.

★ విద్యార్థుల విద్య లో నిమగ్నత సమయములో ఇంటి లో పనులు అనగా ఇంటి సామాను, పాలు, కూరగాయలు, తీసుకురావడము కూడా లాభదాయకము. దీని లో ప్రత్యేకంగా అదే దుకాణానికి వెళ్ళండి ఎక్కడైతే మీకు బాగనిపిస్తుంది. ఒకవేళ అక్కడ మీకు బాగు లేకుంటే అక్కడికి వెళ్లకండి. ఎందుకనగా దీని వలన మీ శక్తి వృధా అవుతుంది మరియు మీరు ఇంటికి వచ్చి అప్పుడే చదువులో శ్రద్ధ చూపలేరు. బాజారు లో కొనే సమయములో ఒక రూపాయి ఏబది పైసల కొరకు
దుకాణపు దారుని తో తగాదా పెట్టుకోకండి. దీని వలన ఏ శక్తి వృధా అవుతుందో అది ఒకొక్కప్పుడు వందల రూపాయల కంటె అమూల్యమైనది. దీనికి అదనంగా ఇలాంటి అలవాటు వలన బి.పి. మరియు హృదయ రోగాలకు దారి తీస్తుంది.

★ ఎల్లప్పుడు తమ తో 10 నుండి 20 లేక 50 రూపాయలు ఉంచండి. పరీక్ష హాలు లో లేక కాలేజి చేరుట లో ఆలస్యమైనట్టైతే ఆటో రిక్షా లేక ట్యాక్సి కిరాయికి తీసుకునే సౌకర్యముంటుంది.

★ పరీక్ష హాలు లేక కాలేజి వెళ్లుట లో బస్సులు లభించుటలో ఆలస్యమైతే లేక ఆటో రిక్షా వారు ఎక్కువ కిరాయి అడిగితే 10 లేక 20 రూపాయలు ఎక్కువ ఇవ్వవలసి వస్తే ఇచ్చేయండి దీని వలన మీరు సమయము కంటే ముందు చేరుతారు మరియు ఫ్రీ గా ఉండగలరు.

★ విద్యార్థులకు మెదడు శక్తి పెంచడానికి ప్రతి రోజు 6 బాదామ్ పలుకులు, కొన్ని జీడిపప్పులు, అక్రోట్లు తినుట వలన లాభము కలుగును.

★ వ్యాసాలు జ్ఞాపకము చేయుటలో లేక ఇతర పనులలో ఇష్టము కల్గించడానికి మన తోటి వారితో పందెమాడవలయును ఎవరు ఎంత పని చేస్తారో తెలుస్తుంది.

★ మీరు ఒకవేళ చురుకుదనము కలిగి కష్టపడే వారైతే, చురుకు దనము లేని వారు మరియు కష్ట పడని విద్యార్థులు మీ చిన్న చిన్న తప్పులను చూసి బాగా హాస్యము చేస్తారు వారి మాటలతో బాధ పడకూడదు "తెలిసిన వాడు తెలియని వాడు సమానము కాదు" అని తెలుసుకొండి.

★ ఇతరుల విమర్శ లను నవ్వి విడిచి పెట్టడము జర్మనీ వారి పద్దతి.
★ నిపుణుల ప్రకారము పదాల నిలువ పెంచుట వలన మెదడు శక్తి పెరుగుతుంది.
★ ఇతరుల తో మత సంబంధమైన మరియు రాజకీయ సంబంధమైన విషయాలు మాట్లాడకూడదు. ప్రజలతో పగ అవుతుంది.
★ ఒకవేళ ఎవరైనా భారవంతమైన వస్తువు ఉదాహరణకు పెట్టె లేక బకెట్టు నిండ నీరు ఒకరే ఎత్తుకుని వెళ్లడం లో కష్టమైతే సహాయము తీసుకొనుటలో తప్పు అనుకోకూడదు. తనే చేసుకుంటాను లే అని లేపితే నడుము ఎముకలు కదిలే లేక నడుము పట్టుకునే అవకాశముంది దానివలన జీవితాంతము బాధగా ఉంటుంది.
★ ప్రతి భోజనము తరువాత బ్రష్ తో పళ్ళు తోమాలి లేక పోతే నోటిలోని లక్షల బాక్టీరియాలు పళ్ళలో ఉన్న ఆహారము పై దాడి చేసి ఆమ్లము తయారు చేస్తాయి. ఈ ఆమ్లము పళ్ళను మెల్లమెల్లగా నశింపచేస్తుంది.
★ మీ బడిలో స్కౌటు మాస్టరు ఉంటే వారితో చాకు యొక్క సరైన వాడుక మరియు తాడును మంచిగా బిగించడము నేర్చుకొండి.
★ సూర్యోదయము కంటె ఒక గంట ముందు గాలి లో ఓజోన్ గ్యాసు ఉంటుంది ఇది స్వస్థత ఇస్తుంది
మరియు మెదడుకు ఆహ్లాదాన్ని కలిగిస్తుంది. ఈ సమయము లో నడుచుట విద్యార్థులకు చాలా లాభదాయకము.
కోపము: డ్యూక్ యూనివర్సిటి అమెరికా యొక్క ఒక శాస్త్రజ్ఞుడు డాక్టర్ రెడ్‌ఫోర్డ్ విలియమ్స్ ప్రకారము
కోపము మరియు ద్వేషము ఉండే ప్రజలు తొందరగా చనిపోతారు. వీరి ప్రకారము దీని వలన మానవుని గుండె కు అదే నష్టము కల్గుతుంది ఏదైతే పొగాకు పీల్చడము వలన మరియు హై బ్లడ్ ప్రెషర్ వలన కలుగుతుంది.
★ ఎప్పుడు కూడా వెధవలను సభ్యత కలిగిన వారిని పొగడరాదు కాని జ్ఞానము కల మానవున్ని మర్యాద చేయాలి. తక్కువ జ్ఞానము కల వెధవల స్నేహము నుండి దూరంగా ఉండాలి. ఎల్లప్పుడు ప్రసిద్ధి గాంచిన వారితో స్నేహము చేయండి మీరు కూడా ప్రసిద్ధి చెందుతారు.
★ కోపము తెప్పించుట పొగుడుట: ఎవరైనా వ్యక్తి కోపగ్రస్థ కుటుంబీకుడైతే తప్పులు పట్టుట అతని వ్యక్తిత్వము. ప్రతి ఒకరిని చూస్తే ఏదైనా తప్పు కనిపిస్తుంది అప్పుడు తన అహంకారము తో విమర్శిస్తాడు. అప్పుడు ముందువాడు కోపగిస్తాడు తప్పు చూపిన వారిని కోపము

తో చూస్తాడు. విమర్శించే వాడికి ఎప్పుడు ఇతరుల పై జాలి ఉండదు ఎవరి పై విమర్శ జరిగిందో వాడి చేదు చూపులతో విమర్శించిన వాడి రక్తము ఉడుకుతుంది మరియు శరీరము యొక్క ఎక్కువ శాతము గ్లూకోజ్ యొక్క ఎక్కువ భాగము వృధాగా ఖర్చు అవుతుంది. ఇలాంటి సమయము లో విమర్శకుడికి తన అత్యవసర పనుల గురించి ఆలోచించే శక్తి తగ్గుతుంది. ఇప్పుడు అతడు తన పనులు తొందరలో చేస్తాడు ప్రమాదానికి గురి అవుతాడు. దీని చికిత్స ఏమిటంటే మంచి మనుషులతో జీవించండి. కోపించుకునే అలవాటు తగ్గుతుంది మంచి పనుల కొరకు చాలా శక్తి లభిస్తుంది. రెండవ చికిత్స ఏమిటంటే ఎదుటి వానిని పొగడాలి, దీని కొరకు అవకాశము చూస్తూ ఉండాలి. అప్పుడు ఎదుటి వాడు మంచి చూపులతో చూస్తాడు కావున పొగిడినవాడు తన పనులు టెన్షన్ లేకుండా చేసుకుంటాడు మరియు బాగా చేస్తాడు. పనులు సునాయాసంగా జరుగుతాయి ఇతరులు మనకు మంచిగా అంటారు. ఇతరులు మనల్ని చెడుగా తలచుకుంటే లోపటి విషయాలు చెడిపోతాయి. ఉపాధ్యాయులు మరియు తమ పెద్దల సేవ మరియు మర్యాద ఇవ్వడము వలన వచ్చే ఆనందము వలన మనకు ముక్తి కలుగుతుంది.

★ తల్లి: జీవితము లో తల్లి దీవెనలు మనకు ఎల్లప్పుడు కాపాడుతాయి. కవి ఇలా అంటున్నాడు.ఎవరి దీవెనల వలన ఈ లాభము కలుగుతుందో నాకు నేను మునుగుతుంటే నదీ నాకు బయటకు విసిరేస్తుంది

★ విద్యార్థులకు ఈ విషయము ఎల్లప్పుడు జ్ఞాపకముంచుకొనవలెను. ఉన్నత విద్య ఒకటే మనకు ఇతరుల ముందు నిలుపదు మంచి మానవత్వము మరియు భావావేశము లో నెమ్మది తనము చాలా అవసరము.(డా॥ మజీద్ ఖాన్ సైక్యాట్రిస్టు)

★ కోపము నుండి దూరంగా ఉండండి: కోపము జ్ఞాపక శక్తికి శత్రువు. కోపాగ్ని తరువాత ఎన్నో మెదడు యొక్క కాంతులు ఎప్పటికి వెలుగునివ్వవు. మళ్లీ వాటిని కాంతివంతము చేయుట జరుగదు. (డా॥మజీద్ ఖాన్ సైక్యాట్రిస్టు)

★ ఎవరికైతే వేడిమి వలన చెమటకాయలవుతాయో వారు చన్నీటితో స్నానము చేయరాదు. చన్నీటితో చర్మము పై రంధ్రాలు మూసుకుపోతాయి దానివలన చెమట మరియు మలినము లోపలే ఉండి పోతుంది. అందువలన చెమటకాయలు వస్తాయి.

★ స్కూటర్ లేక బైక్ పై వెళ్లితే దూరమెక్కువైనా పెద్ద త్రోవతో వెళ్లండి. దగ్గర అనుకుని చిన్న చిన్న త్రోవలలో పోకండి దీని వలన రోడ్డు

జామ్ అవవచ్చు. దీని వలన పెట్రోలు సమయము వృధా అవుతుంది. చాలా కాలము వరకు పొగ లో ఉండుట వలన ఆరోగ్యము చెడిపోతుంది. ఇలాంటి త్రోవలో సాధారణంగా గుంటలుంటాయి. ఈ గుంటలలో ముళ్లు మొలలు ఉండవచ్చు. టెన్షన్ తో స్కూలు లేక పరీక్ష హాల్ లో చేరిన తరువాత ఆలోచనలను ఒక స్థితిలో చేర్చ లేము. రోడ్డు పై ఇతరుల తప్పువలన కోపగించుకోకండి చాలా శక్తి వృధా అవుతుంది.

★ ముఖము పై ఎల్లప్పుడు చిరునవ్వు ఉంచండి ఇది ఒక బహుమతి దీనిని ఎల్లప్పుడు మీరు ఇతరులకు ఆలోచించ కుండా ఇస్తారు. చిరునవ్వు నవ్వండి ప్రపంచము మీతో చిరునవ్వుతో మెలుగుతుంది.

★ జేబులో కాగితము యొక్క చిన్న చిన్న తునకలు ఉంచండి ఎపడైనా ఏదేని విషయము మనస్సులో కి వస్తే లేక ఏదేని కొత్త విషయము తెలిస్తే అప్పుడే వ్రాసుకొండి. మీరు ప్రయాణములో ఉన్నా లేక పుస్తకాలయములో ఉన్న లేక లెక్చర్ హాల్ లో ఏదేని మంచి విషయము మనస్సులో వస్తే వ్రాసుకొండి. అది తరువాత జ్ఞాపకము రాని రాకపోని. 100 పేజీల చిన్న నోట్‌బుక్ ఎల్లప్పుడు తమ తో ఉంచడము కూడా దానికి బదులు అవుతుంది.

★ తీవ్ర ఆవేశము లో పని చేయు వారు శారీరకంగా, మానసికంగా అలసి పోతారు మరియు విరిగి పోతారు అనగా ఆ పని చేయలేరు కావున తీవ్ర ఆవేశము విడిచిపెట్టండి.

★ చిన్న చిన్న రెండు మూడు పనులు ఎంచుకుని వాటిని పూర్తి చేయండి.

★ సూత్రాలు, కఠిన పదాలు మరియు వాటి అర్థాలు సామాన్య శాస్త్ర సూత్రాలు మొదలగునవి అవసరమైనవి కాగితము పై వ్రాసుకుని ఫ్రీజ్ లేక గోడ పై లేక కంప్యూటర్ లేక అలమారా పై అంటించి ఉంచండి. వీటిని మాటిమాటికి చూస్తూ ఉంటే జ్ఞాపకమవుతాయి.

★ తొందరపాటు విడిచి పెట్టండి తొందర వలన మీరు అలిసిపోతారు. నెమ్మదిగా నడవండి, నెమ్మదిగా చెప్పండి, నెమ్మదిగా బండి నడపండి, నెమ్మదిగా తినే అలవాటు చేసుకొండి. ఇలా చేయుట వలన పనిలో నిమఘ్నత మరియు మంచి ఫలితము లభిస్తుంది.

★ఎసిడిటటీ: వైద్యులేమంటున్నారంటే కడుపులో ఎసిడిటికి కారణాలు మూడు 1. తొందర (Hurry), 2. సమస్యలు మరియు

టెన్షన్(Worry) 3. గట్టి తినుభండారాలు (Curry). ఏ పనినైనా చేసే సమయములో చేయక పోతే తొందరపాటు అవుతుంది.
దోమలు: తమ తో పాటు ఎల్లప్పుడు అత్తరు సీసా ఉంచండి ఎక్కడైతే దోమలు బాధిస్తే కొంత అత్తరు మెడ పై, చెవుల పై, ముఖము పై, కాళ్ల పై, రుద్దండి దోమలు ఆ సువాసనకు పారిపోతాయి.

★ స్నేహము: చురుకైన మరియు బాగా చదివే విద్యార్థులతోనే స్నేహము చేయండి. అనవసరంగా మాట్లాడే వారి తో స్నేహము చేస్తే అనవసర మాటలు వినుటలో సమయము మరియు శక్తి వృధా అవవచ్చు మీకు అనవసరమైన మాటలలో ఆలోచనలలో ఆనందము కలుగుతుంది కాని ఇది మంచిగా చదివే వారికి నష్టము కలిగిస్తుంది.

★ ప్రయాణములో లేక ఆటలలో చేయికి లేక కాళ్లకు దెబ్బ తగిలితే తమల పాకు దుకాణములో నుండి సున్నము లేక పాఠశాలలో, కాలేజిలో ఉంటే చాక్‌పీస్ ముక్కను పిండిచేసి అక్కడ పెట్టండి ఇంటి వద్ద ఉంటే పసుపు లేక తేనే పెట్టండి ఇది ఏంటి సెప్టిక్ గా పని చేస్తుంది ఒకవేళ అందుబాటులో ఉంటే హెూమియో మందు కేలండోలా ఇంటి వద్ద ఉంచండి దెబ్బ తగిలినప్పుడు వెంటనే గాయము పై పెట్టండి పుండు పెరగదు. విద్యార్థులకు ఈ విషయాలతో చాలా లాభమవుతుంది.

★ ఖాళీ సమయాలలో చిన్న నోట్‌బుక్ పై మన ఇష్ట మైన బొమ్మలు ఉదాహరణకు పుష్పాలు, చెట్లు, గుట్టలు, నదుల లో పడవలు, పర్వతాల వెనుక ఉదయించే సూర్యుడు, మేఘాలు, ఆకాశములో ఎగిరే పక్షులు మొదలగు నవి దించుతుండండి. తమ వద్ద రంగు మరియు బ్రష్ ను పెట్టుకుని ఈ బొమ్మలకు రంగు వేయండి. మీ వద్ద ఆర్ట్ చేసే సామస్నేహమర్థము ఉంటే అది పెరుగుతుంది. అవసరమైనప్పుడు ఈ సామర్థ్యము పనికి వస్తుంది.

★ స్కూల్ లేక కాలేజి నుండి రెండు మూడు రోజుల విజ్ఞాన యాత్ర ఉంటే అందులో తప్పక భాగము పంచుకొండి.

★ ఉపాధ్యాయులు లేక పెద్దలతో భారతదేశము యొక్క విభిన్న రాష్ట్రాల రాజధాని నగరాలు మరియు భారత దేశ రాజధాని ఢిల్లీ మరియు ఇంకా అవుతే కాశ్మీరు చూడండి అక్కడి నది చనాబ్ ప్రక్కన హిమాలయ పర్వతాల పై పర్వతాన్ని కోసి తయారు చేసిన త్రోవల పై బస్సుల ప్రయాణము ప్రక్కన మొలసిన గులాబి మొక్కల నుండి వెలువడే సువాసనలు చాలా బాగుంటాయి. ఇదే కాకుండా లోయలో కి వెళ్లె పెద్ద స్వరంగము, నదులలో ఎర్రని మరియు తెల్లని పిల్లల పడవలు నడుపుట, డాల్ సరస్సు లో షికారా (ఇల్లు లాంటి పడవలు) ప్రజల జీవిత

రీతి మరియు వారి దుస్తులు చూడముచ్చటగా ఉంటాయి మరియు వ్రేళ్లు తిమ్మిరి పట్టి చల్లని నీటి తో మెదడుకు స్పందన కలుగుతుంది. జీవితమంతా దీని జ్ఞాపకాలు ఉల్లాసాన్నిస్తాయి. విద్యార్జన కాలము లో కాకపోతే తరువాత కేరళ ప్రయాణము తప్పనిసరి చేయండి. కేరళ పర్వతాల కాలువలు, రబ్బరు, కొబ్బరికాయలు, వక్క యొక్క పొడవైన చెట్లు, దగ్గరే ఆరేబియా సముద్రము కనబడుతుంది. సరస్సు లలో మోటారు పడవ ప్రయాణము, పనస పండ్లు, పైనాపుల్ పండ్లు, కొబ్బరి చెట్లు ఎక్కువగా ఉండును. ఈ ప్రయాణము చాలా ఆనందకరంగా ఉంటుంది.

★ ఒకవేళ ప్రతి సంవత్సరము నగరములో వివిధ సరకుల ఎగ్జిబిషన్ అయితే లేక ఇంద్రజాలము లాంటివి ఏమైనా ఉంటే తప్పక చూడండి.

★ ఇలాగే అక్కడ ఇంద్రజాల ఆటవస్తువులు అమ్మబడితే వాటిని కొని వాటితో స్నేహితులను, చుట్టాలను ఆశ్చర్య పరచండి. వీటిని చేయటం వలన మానసిక శక్తి పెరుగుతుంది.

★ చిన్న చిన్న వస్తువులచే సైన్సు సామాను తయారు చేయండి.

★ ఈ ప్రయోగాల గురించి వున్న పుస్తకాలు కొనండి లేక దగ్గరి పుస్తకాలయము కు పోయి వాటిని చదవండి. లేక ఇంటర్నెట్ ద్వారా వాటిని సంపాదించండి.

★ విద్య తో పాటు సామాజిక కలయిక మానసిక ఆరోగ్యము కొరకు తప్పనిసరి. ఒంటరితనము మానసిక రోగానికి మొదటి గుర్తు. (డా॥మజీద్ ఖాన్)

★ ప్రతి సారి ప్రతి వస్తువు మరియు ప్రతి మనిషి తో అవసరమైనప్పుడు మెదడును చురుకుగా ఉంచండి (అలర్ట్) మరచిపోరు. ఇతర విషయాలలో నిమగ్నమయ్యే విద్యార్థుల కంటె చురుకుగా ఉండే విద్యార్థులలో జ్ఞాపక శక్తి ఎక్కువగా ఉంటుంది.

★ మీ బడిలో లేక తరగతి లో ప్రతి వారము లేక ప్రతి నెల అయ్యే ఉపన్యాస పోటీలో పాల్గొనండి. ఒకవేళ జోకులు వినిపించే ప్రోగ్రాం లు అయితే అందు లో పాల్గొనండి. మీ లో డిసిప్లీన్ పుడుతుంది మరియు మంచి వ్యక్తిత్వము అభివృద్ధి చెందుతుంది.

★ వార్షిక ప్రోగ్రాములలో డ్రామాలవుతాయి అందులో నటన చేయండి.

★ చక్కెర శరీరానికి మంచి తిండి అంశము ల నుండి దూరము చేస్తుంది. ఉదాహరణకు ఇది విటమిను బి6 కు శత్రువు అంటారు. వీటి

కన్నా చక్కెర, ఫోలిక్ అమ్లము, మెగ్నీషియం మరియు యశదము యొక్క శత్రువు.

★ నోటిలో దుర్వాసన: తిను సోడా నోటి అమ్ల స్థాయి ని మార్చుతుంది. బ్యాక్టీరియా కొరకు అవకాశముండదు కావున తినే సోడా తో వ్రేలు లేక బ్రష్ ద్వారా పళ్ళను శుభ్రపరచుకొండి. లవంగము లేక సోంపు నములుట వలన లాభమవుతుంది.

★ కొన్ని సమయాలలో ఫ్లూ అవుతుంది ఉదాహరణకు చల్లని గాలిలో స్వెట్టర్ లేకుండా వెళ్లుట, నీళ్లలో తడుచుట, చల్లని గాలి తాకుట (ఉదా: బస్సు లేక కారులో) కాళ్లు తడవడం.

ఫ్లూ తో రక్షణ: చలికాలము లో కాళ్లకు సాక్స్ మరియు షూసులు ధరించవలెను. చల్లని గాలితో తమను కాపాడ వలెను.

★ నేష్నల్ హైవే పై ఇద్దరు లేక ముగ్గురు స్నేహితులు కలిసి ఒకే మోటారు సైకిలు పై దూర ప్రయాణము చేసేవారు తరచుగా ప్రమాదానికి గురి అవుతుంటారు లేక చావు గండిలోకి వెళుతారు. కావున యువకులు ఈ రోడ్డు ల పై పోవుట ప్రమాదాన్ని కలిగిస్తుంది. ప్రత్యేకంగా వర్షాకాలములో ఎందుకనగా రోడ్డు పై జారి అవతలి వైపు పడే అవకాశమెక్కువ ఉంటుంది.

★ ఇతరుల సమస్యలపై ఆసక్తి తీసుకునేవారిని ప్రజలు ఇష్టపడుతారు. ఇతరుల మాటలను ఇష్టంగా వినే వారు అన్ని ప్రదేశాలలో అభిమానించబడుతారు మరియు ప్రాముఖ్యత పొందుతారు మరియు వీరికి కొన్ని మంచి మరియు అవసరమైన మాటలు తెలిసి యుంటాయి. కావున తమ కంటె పెద్ద తరగతి విద్యార్థులను కలుస్తుండండి.

★ ఎల్లప్పుడు తన లక్ష్యము కంటె ముందుది ఆలోచించండి మరియు పూర్తి శ్రద్దతో ముందుకు వెళ్లాలని ప్రయత్నించండి. నా పెద్దనాయన కుమారుడు చిన్నప్పటి నుండి ఐ.ఏ.యస్. పరీక్ష పాస్ కావాలని మరియు కలక్టర్ కావాలని ఆలోచించేవారు. చివరికి వారు గణిత శాస్త్రములో పి.హెచ్.డి. చేసారు మరియు తబ్రేజ్ యూనివర్సిటి (ఈరాన్) లో ఎన్నో సంవత్సరాలు ప్రొఫెసర్ గా పని చేసారు.

★ జ్ఞాపకము చేయుట గురించి ఒక ప్రత్యేకమైన పద్ధతి ఏముందంటే "ముందు ఏదైతే సునాయాసంగా జ్ఞాపకమవుతుందో దాన్ని జ్ఞాపకము చేయండి మెదడు పై భారము కొంచెము కొంచెము వేయాలి"

★ ఒకవేళ మీ ముందు చాలా పనులు చేయవలసి ఉంటే అందులో ప్రయోగం చేసిన పద్ధతి ఏమిటంటే తొందర గా పూర్తి అయ్యే పనిని ముందు చేయండి ఆలస్యంగా పూర్తి అయ్యే పనిని తరువాత చేయండి లేక పోతే చివరి పనులు ఆగిపోతాయి.

★ ఒకవేళ అనుకూలమైతే ప్రతిదినము పెరుగు మజ్జిగ వాడండి. దీనితో విటామిన్ డి మరియు కేల్షియం లభిస్తుంది. ఎముకలు గట్టిపడుతాయి. రోగాలతో పోరాటం చేసే శక్తి లభిస్తుంది.

★స్కూలు మరియు కాలేజి విద్యార్థులు ఫ్యాషను కొరకు కూల్ డ్రింక్స్ వాడుతారు లేక స్నేహితులకు కూల్ డ్రింక్స్ ఇస్తారు. 7, అగస్టు 2006 దినపత్రిక "సియాసత్" హైదరాబాద్ చదివితే తెలిసిన విషయమేమనగా బాజారులో లభించే ప్రకటన కూల్ డ్రింక్స్ లో విషపూరిత కీటక సంహరణ మందులు ఉంటాయి వాటిని ఎలుకలపై ప్రయోగిస్తే అవి జనన శక్తిని కోల్పోయాయి మరియు కొన్ని ఎలుకలు కేన్సర్ రోగానికి గురి అయ్యాయి. ఇందులో ఉన్న ఒక విషము తో మానవుని మెదడు పనిచేసే శక్తి దెబ్బ తింటుంది.

★ మన ఏదైనా పని లో తప్పు అవుతే పశ్చాత్తాప పడే బదులు సమస్యను ఎలా పరిష్కరించాలో ఆలోచించాలి ఇక ముందు ఏం చేయాలో చూడండి దీని వలన మీ మెదడు కు అన్వేషణా పూరిత ఆలోచనలు కలుగుతాయి మరియు ఏదైనా కొత్త పరిష్కారము తెలుస్తుంది.

★ మిత్రులతో మాట్లాడే సమయములో మన మాటే వినిపించే ప్రయత్నము చేయకండి. ఇతరులకు మాట్లాడే అవకాశమివ్వండి. లేక పోతే ఇతరులు మన తో మాట్లాడడానికి ఇష్టపడరు.

★ ఇతరుల ప్రజ్ఞతను స్వీకరించండి మరియు వారిని పొగడండి

★ చప్పుడు చేయకుండా చదువుట వలన మెదడు శక్తి పెరుగుతుంది. దిన పత్రిక చదువుట అలవాటు చేసుకొండి. ఇంటి దగ్గర గ్రంథాలయము ఉంటే అక్కడ సాయంత్రము సమయమున వివిధ దినపత్రికలు, వార పత్రికలను చదవండి దీని తో మన లో డిసిప్లిన్ వస్తుంది.

★ విద్యావేత్తలు విద్యార్థులకు నవలలు చదువుట తో ఆపుతారు వీటిని చదువే వారికి గాలి లో కోటలు కట్టె అలవాటు అవుతుంది.

★ వివిధ రకాల పొడుపు కథలు లేక సమస్యల పరిష్కారాలు చేయుట వలన మెదడు చురుకు అవుతుంది. గణిత శాస్త్ర పొడుపుకథల పరిష్కారాల వల్ల మేధస్సు వృద్ధి చెందుతుంది.

★ గురువులను ఆదరించేవారు, సేవించేవారే ప్రపంచములో ప్రసిద్ధిగాంచిరి.

రచయిత గురించి

పూర్తి పేరు	:	ఖాజ ఉమర్
తల్లిదండ్రులు	:	శ్రీలాల్ ముహమ్మద్, శ్రీమతి అహ్మద్‌బి
జననము	:	తేది 23-1-1939
జన్మస్థలము	:	మనిమెద్దె గ్రామం, మండలం: శాలీగౌరారం, జిల్లా నల్లగొండ
విద్య	:	M.Sc.(Osm.) M.Ed. (Pune)
వృత్తి	:	అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్ (రిటైర్డ్)
ప్రవృత్తి	:	కావ్యరచన, హోమియో ప్రాక్టీస్, ఆకుప్రెషర్, ఆకుపంక్చర్
పుస్తకాలు	:	ప్రభుత్వ పాఠ్యపుస్తకములు అనువాదం:13, గైడ్స్, వర్క్‌బుక్స్ మరియు ఇతర ఉర్దూ పుస్తకములు: 43
ఎరిగిన భాషలు	:	14 అందులో ముఖ్యమైనవి తెలుగు, ఉర్దూ, ఆంగ్లము, హింది, తమిళం,బంగ్ల, అరబ్బి, పర్షియన్, థాయి, మలే, ఇండోనేషియా, తుర్కి, ఉజ్బెక్ మరియు ఫ్రెంచ్.
సంచరించిన దేశాలు	:	శ్రీలంక(1970, 1999), థాయిలాండ్(1985, 2010), బంగ్లదేశ్ (1985, 1997, 2005), అమెరికా(1980), కెనడా (1980), ఇంగ్లాండ్(1980) టర్కి(1990) సౌదీఅరేబియా(1995) దుబాయ్, షార్జా, అబుధాబి(1993)